

# Atem und Traum

Ein Königsweg zur inneren Heimat

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen wurde Träumen große Bedeutung beigemessen. Ob man nun glaubte, Götter täten darin ihren Willen kund, oder ob man sie als Richtlinien für das eigene Handeln verstand oder als Sprache der Seele, die kundtat, was der nächste Schritt auf dem Weg zur menschlichen Reife war, immer waren Träume Wegweiser, Orientierung und Fundus kreativen Wachstumspotentials für den Träumer und seine Gruppe, in die er eingebunden war. Oft ergänzen sich Atem und Traumerleben ideal, weil beides Sprachen unseres Unbewussten sind.

atmen - so sein dürfen wie ich bin  
mich annehmen im atem der Ich bin  
Sein im atem der ich Bin  
Atem –  
-Stefan Bischof

## Wie Träume Wege weisen

In diesem Seminar lernen wir, unsere Träume als richtungsweisende, ganzmachende Botschaften unseres Unbewussten zu verstehen und sie als Möglichkeit der Persönlichkeitsentwicklung, zur Richtungsfindung und Problemlösung aus der eigenen Tiefe heraus zu nutzen, indem wir sie in Beziehung zu konkreten Lebenssituationen setzen.

- Unter Annahme, dass alle Personen, Tiere, Gegenstände etc., die im Traum vorkommen, Teile von uns selbst sind, gibt es auch die Möglichkeit, die Träume als Rollenspiel lebendig werden zu lassen
- Die Vorgehensweise im Kurs basiert auf der Traumlehre n. C.G. Jung und auf der Erfahrung, dass es darum geht, den Traum so zu verstehen, wie er geträumt worden ist, ohne etwas hinzuzufügen oder hinein zu interpretieren
- Ein Traum ist nicht nur Spiegelung eines unbewussten Inhaltes bzw. Problems, sondern enthält oft auch schon die Lösung selbst
- Verbindungen zu Atem- und Körpererfahrungen werden erarbeitet.

## Ziele

Auch auf dem schwierigen und oft verwirrenden Weg eines spirituellen Entwicklungsprozesses stellen Träume die Verbindung zu unserer inneren Welt dar und lassen uns erkennen, dass das große Wissen und Verstehen, das wir für unsere innere Suche benötigen, in jedem von uns bereit liegt.

## Zielgruppe

Willkommen sind alle an diesem Thema interessierten Personen, obwohl das Seminar speziell auf KörpertherapeutInnen zugeschnitten ist. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig.

Datum: 11. März 2023

Kurszeit: 9 – 13:15 & 14:30 – 17:00 Uhr

## Leiter



Stefan Bischof, geb. 1949 in St. Gallen, ist Atem- und Körperpsychotherapeut. Er arbeitet seit 1984 in eigener Praxis in Freiburg/Deutschland mit dem Schwerpunkt der tiefenpsychologisch-analytischen Körperpsychotherapie.

Aktuelle Publikation „Atem+Meditation“ bei Tredition Verlag  
[www.atempsychotherapie.de](http://www.atempsychotherapie.de)